

# Quels sont nos choix par rapport à nos activités physiques quotidiennes?

Maria HINDERLICH, Aurélie WAGENER (PhD), Anne-Marie ÉTIENNE (PhD) & Alexis RUFFAULT (PhD)  
Unité de Psychologie de la Santé, ULiège

## INTRODUCTION

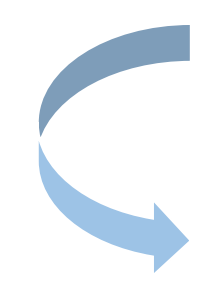
L'**activité physique** peut être définie comme "mouvements corporels qui améliore la santé", pratiquer une activité physique régulière réduit le risque de nombreuses maladies.

→ **Croyances de l'activité physique quotidienne** = varient d'une personne à une autre.

Relations entre différentes variables

- Urgence
- Accessibilité (ascenseur)
- Intensité de l'effort (nombres d'étages)

ET



des choix comportementaux

Escalier ou ascenseur

### Influence des variables intra personnelles

- Habitudes dans les activités liées à la marche
- Processus du changement (Théorie du comportement planifié) :
  - Croyances (attitudes, normes subjectives, contrôle comportemental)
  - Intentions

## Objectifs

- Évaluer la corrélation entre l'activité physique du quotidien et les choix comportementaux (escaliers vs ascenseur)
- Montrer l'impact du choix comportementale par rapport à l'intensité de l'effort

## Hypothèses

- **Lien entre le choix et**
  1. Intensité de l'effort
  2. Urgence

- **Situation** : Attente longue

## MÉTHODOLOGIE

### Participants (N=7)

- ✓ 3H / 4F ; âge moyen 40,14 ans (21-67) ; IMC 25,81 kg/m<sup>2</sup> (22,96-31,96)
- ✓ Questionnaire auto-rapporté en ligne → Activités liées à la marche + Variable de la théorie du comportement planifié
- ✓ Immérés dans un film 3D : doit aller à une réunion, 3 personnes attendent devant l'ascenseur, l'ascenseur est long
- ✓ Tâche : choix entre escaliers (gauche) et ascenseur (droite)
- ✓ Conditions : urgence de la situation (15min d'avance vs moins d'une minute), nombre d'étages (1<sup>er</sup> ou au 3<sup>ème</sup> étage), décision des autres (escaliers ou ascenseur)

## RÉSULTATS 69,64% décisions vers l'escalier

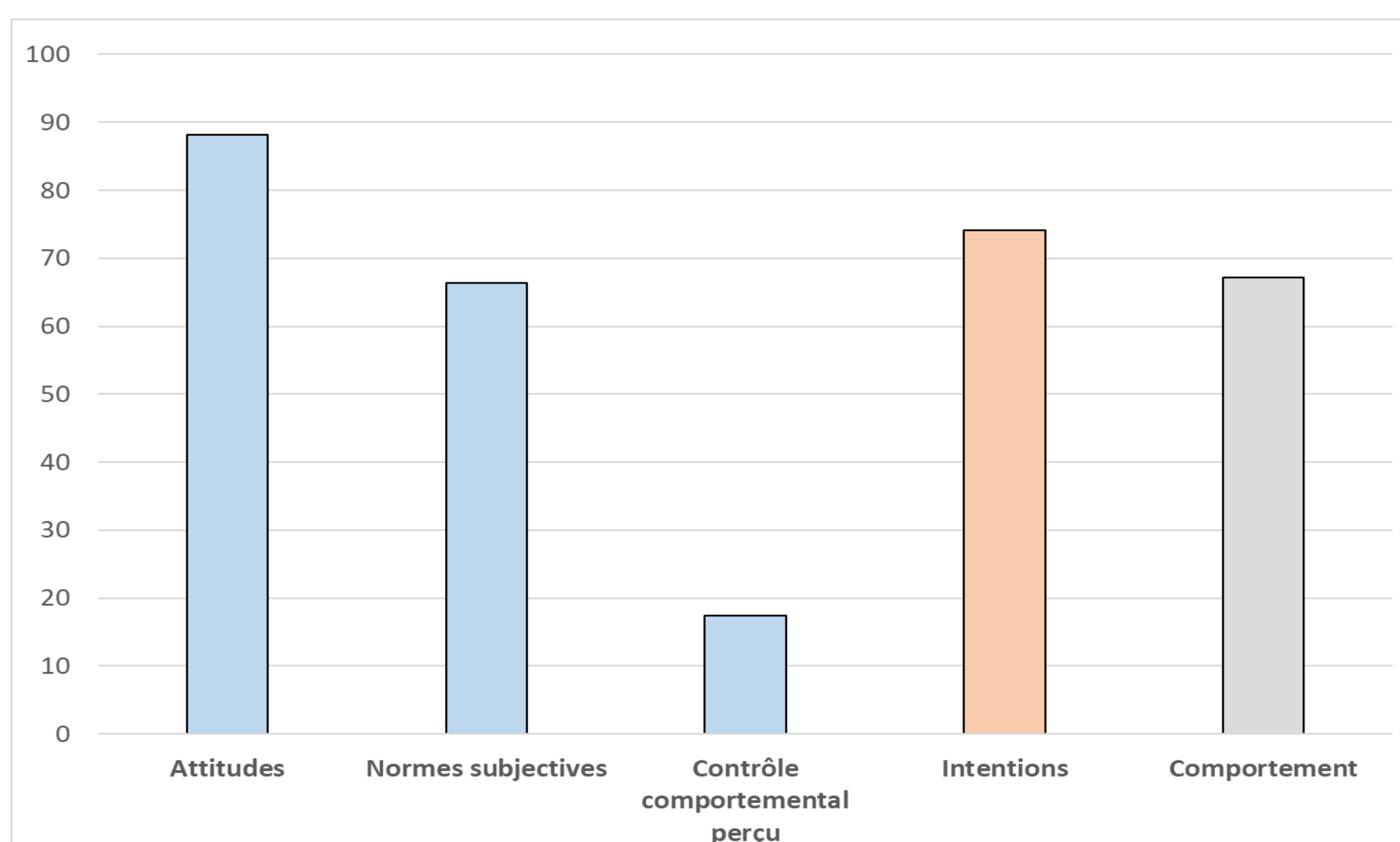


Figure 1. Moyenne des scores des variables de la théorie du comportement planifié dans le contexte de l'activité physique quotidienne (marche)

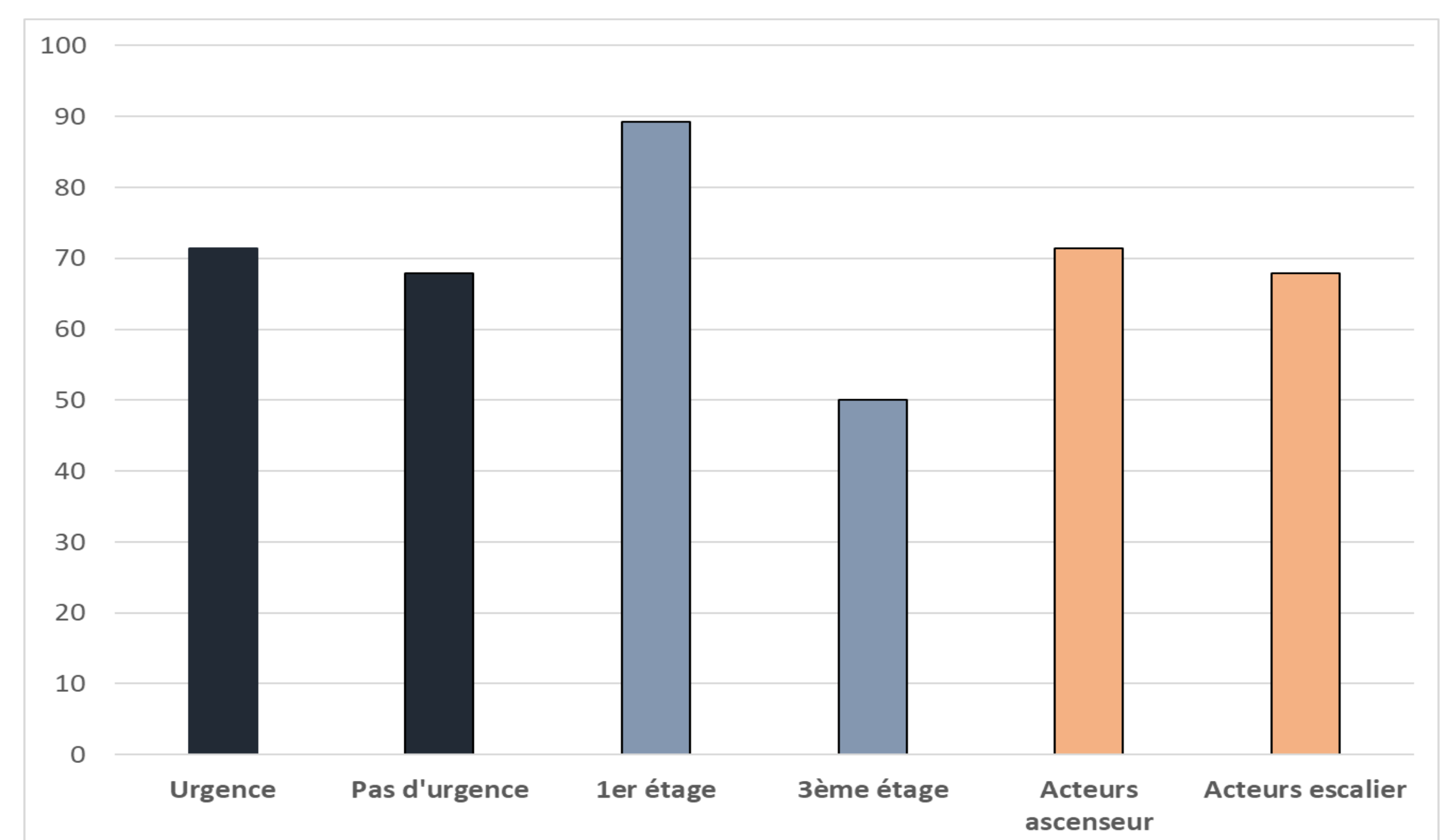


Figure 2. Pourcentage des résultats en fonction des conditions expérimentales.

## DISCUSSION & CONCLUSION

- ✓ Des attitudes positives, le rôle des normes sociales et des intentions élevées semblent affecter leurs activités physiques liées à la marche.
- ✓ De plus, les différentes conditions comme urgence/pas d'urgence ou les choix des acteurs de prendre l'escalier ou l'ascenseur ne fait pas varier leur choix. Par contre, le nombre d'étage (1<sup>er</sup> ou 3<sup>ème</sup>) influence leur choix : plus de choix vers l'escalier quand il s'agit du 1<sup>er</sup> étage.
- ✓ Cependant, l'étude n'étant pas terminée, nous continuons le recrutement de données.
- ✓ Pour la plupart des participants, prendre les escaliers est le premier choix lors d'une urgence, sans prendre en compte l'accessibilité de l'ascenseur et indépendamment du choix des acteurs (propos recueillis après simulation).

### CONTACT :

Maria HINDERLICH : mariahinderlich@student.uliege.be

Alexis RUFFAULT: aruffault@uliege.be